

コラム ④

クライミングを始める前に！

ここではクライミングの方法、クライミングをする際の道具の使い方などを紹介します。

その3 ハーネスとロープの繋げ方

ロープを使うクライミングで安全に行なうため、最も基本となるハーネス (P9 参照) とロープの繋げ方について、インドアロッククライミング・ジム「Rockface」の Bruno Lenembra さん (P15 参照) に教えて頂きました。

ステップ 2

この時、クライマーは2つのカラビナを互い違いの向きから掛けるようにします。



ステップ 3

クライマーとビレイヤーは、ハーネスにロープがしっかり繋がっているか、互いに確認し合います。



ステップ 1

クライマーは、ハーネスにロープと繋がったカラビナを2つ掛けます。ビレイヤーも同じようにカラビナを1つ、自分のハーネスに掛けます。

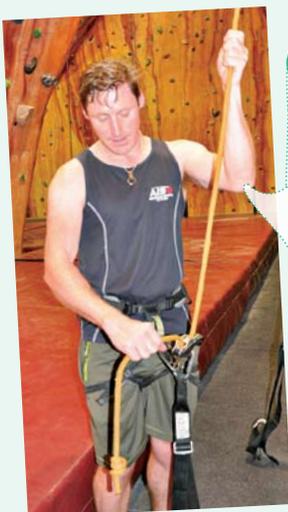


その4 ビレー器具の使い方

クライマーをより安全にサポートするためのビレー器具の使い方について、インドアロッククライミング・ジム「PWR Urban Ascent」の Dave Miller さん (P17 参照) に教えて頂きました。

ステップ 2

クライマーに繋がっていない側のロープが下を向いているときは、クライマーが滑落してもロープは流れずにロックされます。クライマーが登っている間は、常にロープを下に向けてるようにしましょう。



ステップ 1

ビレイヤーは、クライマーが登った分だけロープを引っ張り、ロープに弛みがない状態をキープしなくてはなりません。



ステップ 3

クライマーを降ろす際は、下に向けているロープを少しずつ上に戻します。そうすることで、引っ掛かりがなく、スムーズにクライマーを降ろすことができます。

